



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



## OUTUBRO 2024



|          | LUNS<br>30/09/2024           | MARTES<br>01/10/2024        | MÉRCORES<br>02/10/2024                       | XOVES<br>03/10/2024               | VENRES<br>04/10/2024                 |
|----------|------------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Semana 1 |                              | SOPA DE ESTRELIÑAS          | BROCOLI A CASEIRA                            | CREMA CAMPEIRA                    | FABAS ESTUFADAS                      |
|          |                              | POLO ASADO                  | PESCADA EN SALSA DE PORROS                   | LOMBO ASADO                       | XURELO EN SALSA DE LIMÓN             |
|          |                              | PATACAS ESTUFADAS           | CODIÑOS SALTEADOS                            | XARDIÑEIRA                        | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO |
|          |                              | FROITA                      | IOGUR DESNATADO                              | FROITA                            | IOGUR DESNATADO                      |
| Semana 2 | 07/10/2024                   | 08/10/2024                  | 09/10/2024                                   | 10/10/2024                        | 11/10/2024                           |
|          | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS  | ENSALADA CON HUEVO          | LENTELLAS GUISADAS                           | SOPA DE PIÑONS                    | CREMA DE CENORIA                     |
|          | PESCADA O FORNO              | RAGOUT DE PORCO CON PATACAS | XARDA EN SALSA VERDE                         | TENREIRA ASADA                    | POLO ASADO                           |
|          | PATACA O VAPOR CON PEREXIL   |                             | CHÍCHAROS CON CENORIAS                       | LEITUGA E TOMATE                  | ARROZ BRANCO                         |
|          | IOGUR DESNATADO              | FROITA                      | FROITA                                       | IOGUR DESNATADO                   | FROITA                               |
| Semana 3 | 14/10/2024                   | 15/10/2024                  | 16/10/2024                                   | 17/10/2024                        | 18/10/2024                           |
|          | MACARRONS SALTEADOS          | CREMA DE CABACIÑA           | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL                   | SOPA DE VERDURAS (con estreliñas) | LENTELLAS CON CABAZA                 |
|          | LOMBO ASADO                  | TENREIRA ASADA              | GALLO SAN PEDRO O FORNO                      | XAMON ASADO                       | PESCADA A GALEGA                     |
|          | PATACA ASADA                 | MACARRONS SALTEADOS         | ENSALADA DE LEITUGA E MILLO                  | ARROZ BRANCO                      | BROCOLI CON PATACA                   |
|          | FROITA                       | IOGUR DESNATADO             | FROITA                                       | IOGUR DESNATADO                   | FROITA                               |
| Semana 4 | 21/10/2024                   | 22/10/2024                  | 23/10/2024                                   | 24/10/2024                        | 25/10/2024                           |
|          | ENSALADA PRIMAVERA           | CALDO DE REPOLO             | FABAS VEXETAIS                               | CREMA DE VERDURAS                 | GARAVANZOS CON ESPINACAS             |
|          | XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO   | XARDA O FORNO               | TORTILLA FRANCESA                            | GALLO SAN PEDRO O FORNO           | LOMBO ASADO                          |
|          | ARROZ BRANCO                 | MACARRONS SALTEADOS         | ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA | XUDIAS REFOGADAS                  | PATACA ASADA                         |
|          | IOGUR DESNATADO              | FROITA                      | IOGUR DESNATADO                              | FROITA                            | FROITA                               |
| Semana 5 | 28/10/2024                   | 29/10/2024                  | 30/10/2024                                   | 31/10/2024                        | 01/11/2024                           |
|          | TALLARINS CON CHAMPIÑONS     | SOPA DE FIDEOS              | CREMA DE CABAZA                              |                                   |                                      |
|          | PESCADA EN SALSA DE ALBACACA | POLO ASADO                  | XAMON ASADO                                  | NON LECTIVO                       |                                      |
|          | BROCOLI E CENORIA            | ARROZ BRANCO                | XARDIÑEIRA                                   |                                   |                                      |
|          | FROITA                       | FLAN                        | FROITA                                       |                                   |                                      |

